Ce poids qui ne vient pas de l'assiette...

Libérer les kilos émotionnels et perdre du poids sans régime strict en 30 jours !

Céline H

🔥A propos de...

Je m’appelle Céline.

Mon parcours professionnel s’est construit autour du sport et de la remise en forme avant un virage à 90° pour devenir “manager commercial” pendant plus de 15 ans : environnement exigeant, stressant, où la performance et les objectifs occupaient une place centrale.

En 2021, le décès de ma mamie, puis un burn-out, sont venus marquer un tournant décisif et m’ont amenée à repenser profondément mes priorités et mon mode de vie. Mon corps a dit stop. Ces épreuves ont été le point de départ d’une reconversion choisie et assumée, ou plutôt même, d’un retour aux sources. Depuis 4 ans, j'exerce en tant que rebouteuse-énergéticienne et j’accompagne au quotidien des personnes désireuses de retrouver un mieux être physique, émotionnel et énergétique. Mon approche est globale, centrée sur l’écoute, le respect du corps et l’équilibre intérieur.

Au fil de mes séances, un constat s’est imposé avec clarté : la relation émotionnelle à la nourriture est une source majeure de souffrance pour de nombreuses personnes. L'alimentation devient alors un refuge face au stress, aux émotions ou aux blessures non exprimées. Et surtout, certains kilos installés résistent à toute forme de régime ou de contraintes, parce que le problème n’est pas là.

C’est pour répondre à ce besoin réel et récurrent que je te propose l’Ebook “Perdre du poids en 1 mois en arrêtant de manger tes émotions”, conçu comme un outil concret et accessible.

Mon parcours, personnel et professionnel, nourrit aujourd’hui une conviction forte : en se reconnectant à soi et à ses besoins profonds, des changements durables deviennent possibles.

À qui s’adresse ce programme ?

Ce programme est fait pour toi si :

Tu manges parfois pour calmer, remplir, apaiser.

Tu prends du poids sans comprendre pourquoi.

Tu as vécu un deuil, une rupture ou un changement de vie.

Tu es fatiguée de lutter contre ton corps.

Tu veux une approche douce, profonde et respectueuse.



❌ Il n’est pas fait pour toi si tu cherches :

Une méthode rapide et violente.

Un contrôle strict.

Une promesse de kilos perdus à tout prix.

Et si le problème n'était pas la nourriture ?

Si tu es ici, ce n'est probablement pas parce que tu manges "n'importe comment".
Tu as peut-être déjà essayé : de manger équilibré, de faire attention aux portions, de reprendre le contrôle, de "faire des efforts".

Et pourtant… le poids est là.
Ou il revient. Ou il ne part pas, malgré tout ce que tu as pu mettre en place !
👉 Ce n'est pas un manque de volonté
👉 Ce n'est pas un échec personnel.
Très souvent, le corps ne stocke pas par excès, mais par protection.

Les kilos émotionnels ne viennent pas toujours de ce que tu manges !

Parfois, tu prends du poids : sans changer tes habitudes, sans grignoter plus, sans faire d'écarts visibles.
Parce que ton subconscient cherche à : amortir un choc, contenir une douleur, se protéger d'un deuil, d'une séparation, d'une perte, d'un vide. Le corps garde ce que le cœur n'a pas pu déposer. Tant que cette protection est nécessaire, le poids reste.

Ce programme ne te demande pas de maigrir !

Il te propose autre chose. Gagner et non de perdre !

👉 Comprendre ce qui pousse à manger, ou à stocker
👉 Désamorcer les compulsions émotionnelles à la racine
👉 Installer des réflexes de sécurité intérieure

Quand les compulsions s'apaisent, le corps n'a plus besoin de porter et le poids s'ajuste. Tu perds du poids. Naturellement.

SOMMAIRE

Introduction

Protocole d'auto-hypnose

🌿 PHASE 1 – COMPRENDRE
Jours 1 à 5

Observer sans se juger

Observer ses envies

Différencier faim et émotion

Identifier ses déclencheurs

Comprendre pourquoi le corps a stocké

Témoignage de Camille

🌿 PHASE 2 – DÉSAMORCER
Jours 6 à 15

Apaiser avant de manger

Faire une pause avant l'envie

Utiliser le protocole SOS

Accueillir l'émotion

Sortir du pilote automatique

Témoignage de Julien

🌿 PHASE 3 – INSTALLER
Jours 16 à 25

Créer de nouveaux réflexes

Installer une routine simple

Utiliser les encas SOS

Remplacer la compulsion par un choix

Laisser le corps s'alléger

Témoignage de Claire

🌿 PHASE 4 – STABILISER
Jours 26 à 30

Ancrer sur la durée

Observer ses progrès

Ajuster sans se juger

Consolider les réflexes

Continuer après les 30 jours

Témoignages de Sophie, Rémy et Nathalie

Chapitre final

BONUS: Protocole "urgence émotionnelle" & Bonus "Encas S.O.S pour ton frigo"

🔥 INTRODUCTION

Si tu tiens ce livre entre tes mains, ce n'est pas un hasard : tu as sûrement vécu un événement particulier (récemment ou non) qui t'a amené(e) à prendre du poids et aujourd'hui, ta relation à la nourriture a changé.

La surcharge émotionnelle que tu ressens est réelle et palpable, que ce soit lié au travail, au quotidien ou au passé. Tu as essayé des régimes, le sport, les thérapies et rien n'a fonctionné malgré ta bonne volonté. A force, tu doutes et c'est légitime.

Alors je veux te rassurer tout de suite : ceci n'est pas un protocole de plus. En tant que praticienne, j'observe chaque jour la même chose : le corps ne se dérègle jamais sans raison. Il parle. Il s'adapte.
Il cherche à rééquilibrer ce qui ne l'a pas été.

Les kilos émotionnels ne sont pas une faute. Ils sont plutôt une réponse.
Cet ebook n'est pas là pour te demander d'en faire plus.
Il t'invite au contraire à écouter, à ressentir, et à relâcher doucement.
Tu peux avancer lentement. Lire quelques lignes. Fermer le livre.
Revenir quand tu te sentiras prêt(e).

Il n'y a rien à réussir ici. Juste à laisser circuler ce qui était resté bloqué. Au fil des pages, tu vas remettre du mouvement là où tout semblait figé, ramener de la conscience dans ton corps, et apaiser ta relation à la nourriture, sans lutte ni contrôle.

Tu n'as pas besoin d'y croire pleinement.
Le simple fait d'être là est déjà un premier pas.
Nous allons avancer doucement. À l'écoute. Ensemble.

Comment utiliser cet ebook ?
Ce programme a été conçu pour être suivi jour après jour :
👉 Inutile de tout lire d'un coup
👉 Inutile de "bien faire"
👉 Inutile de forcer

Chaque jour : un peu de compréhension, une action simple, un pas de plus vers le calme et la légèreté. Même 10 minutes par jour suffisent !

Qu’est-ce que les kilos émotionnels ?

Les kilos émotionnels apparaissent quand la nourriture devient un soutien face aux émotions : stress, fatigue, tristesse, vide, pression intérieure.
Ils ne racontent pas un échec, mais une tentative du corps de se protéger et de tenir.

Est-ce un manque de volonté ?

Non.
C’est souvent le signe que tu as beaucoup porté, peut-être trop longtemps.
Ton corps fait de son mieux pour t’aider.

Pourquoi les régimes fatiguent autant ?

Parce qu’ils demandent encore plus de contrôle à un corps déjà tendu.
Quand on force, le corps se ferme.
Quand on écoute, il peut commencer à se relâcher.

Est-ce seulement psychologique ?

Non.
Les émotions vivent dans le corps.
Apaiser l’un permet naturellement d’alléger l’autre.

Peut-on avancer sans se faire violence ?

Oui.
En douceur, en conscience, et à ton rythme.
Même de petits changements peuvent déjà apporter plus de calme et de liberté.

Et si je me sens à bout ?

Alors c’est un très bon point de départ.
Ici, tu n’as rien à réussir.
Juste à te laisser accompagner, pas à pas.

🔥Auto-Hypnose et relaxation

💡 ASTUCE: Tu peux enregistrer une note vocale ou un audio pour suivre le protocole sans avoir besoin de lire. Parle lentement et insiste sur les mots qui te semblent importants.

Étape 1 : Créer un espace sûr

Installe toi dans un endroit calme.
Assure toi de ne pas être dérangé(e) pendant 10 minutes.
Ferme les yeux et prends une grande respiration.

Étape 2 : Relaxation corporelle

Respire profondément, relâche les épaules, détends le ventre.

Imagine que chaque expiration fait tomber une tension et que chaque inspiration apporte de la chaleur et du calme.

Étape 3 : Accéder au subconscient

Visualise un lieu sûr et agréable, où tu te sens protégé(e).

Imagine que tu peux parler à ton subconscient, comme si tu parlais à un enfant intérieur ou à toi-même dans le passé.

Étape 4 : Poser la question intérieure

Demande mentalement :
“Pourquoi ces kilos se sont-ils installés ?”
“Que cherches-tu à protéger ou à cacher ?”

Laisse venir les images, sensations ou souvenirs…
Sans forcer ni juger.

Cela peut être un événement récent ou ancien
(rupture, deuil, stress, enfance, traumatisme…).

Étape 5 : Observer les émotions

Note mentalement ce que tu ressens : tristesse, peur, colère, solitude…

Ne cherche pas à effacer ces émotions.
Observe simplement ce qu'elles te disent.

Étape 6 : Dialoguer avec son corps

Imagine que tu envoies de la bienveillance à ton corps :
"Je comprends pourquoi tu t'es protégé.
Merci de m'avoir aidé(e).
Maintenant, je veux que tu me fasses confiance pour avancer."

Étape 7 : Revenir en conscience

Reviens doucement à ta respiration et à ton corps.

Bouge tes mains et tes pieds, ouvre les yeux.

Prends quelques minutes pour noter tes découvertes dans un carnet ou ici :

____

____

____

Une dernière chose importante. Fais toi une promesse simple :

"Je fais de mon mieux, pas plus."

C'est largement suffisant. Tu es au bon endroit.
Tu peux commencer.

🔥

Phase 1
Comprendre
(Jours 1 à 5)

🎯 Objectifs de la phase 1 :

👉 Comprendre sans se juger
👉 Mettre de la conscience là où tout se joue
👉 Arrêter de manger en pilote automatique



🔹 JOUR 1 – Observer sans changer

Étape à suivre :

Aujourd'hui, ne cherche pas à manger "mieux".
Contente-toi d'observer.

À chaque fois que tu manges (repas ou grignotage),
pose-toi une seule question :

"Ai-je faim physiquement ou émotionnellement ?"

À chaque fois que tu as mangé aujourd'hui
(repas ou grignotage), note simplement :

📝 **Observations =**

Moment de la journée :

_____

Ce que j'ai mangé :

_____

Avais-je faim physiquement ?

□ Oui □ Non □ Je ne sais pas

Pas d'analyse. Pas de jugement.

👉 Le but n'est pas de changer, mais de voir clair.

🔹 JOUR 2 – Identifier les moments déclencheurs

Étape à suivre :

📝 Souviens-toi d'hier

Note 1 ou 2 moments précis où l'envie de manger est apparue.

Moment 1 =

Heure / situation : _____
Ce que je faisais juste avant : _____
Mon état (fatigue, stress, ennui…) : _____

Moment 2 (facultatif) =

Heure / situation : _____
Ce que je faisais juste avant : _____
Mon état : _____

📝 **Prise de conscience**

Ces envies apparaissent le plus souvent quand je suis :

_____
_____
_____

Note 1 ou 2 moments précis, pas plus.

👉 Tu commences à repérer les situations, pas encore à chercher les solutions.

🔹 JOUR 3 – Mettre un mot sur l'émotion

Étape à suivre :

La prochaine fois qu'une envie apparaît, arrête-toi 10 secondes.
Pose-toi cette question simple :

"Si je devais mettre des mots sur mon émotion actuelle.
Quels seraient-ils ?"

📝 Ici et maintenant =

Ce que je ressens vraiment : _____
Intensité de l'émotion (1 à 10) : ____ /10
Même si tu manges ensuite, note-le sans te juger.

📝 En fin de journée =

Les émotions que j'ai le plus ressenties aujourd'hui :

□ Stress
□ Fatigue
□ Ennui
□ Tristesse
□ Colère
□ Solitude
□ Autre (vide, surcharge mentale, découragement, pression intérieure, frustration, anxiété, manque de sens, besoin de réconfort, tensions accumulées, émotions retenues, trop-plein que tu ne sais plus où déposer) :
_____

Si une autre envie se présente dans ta journée, prends le temps de la noter également.

Même si tu manges quand même, ce n'est pas grave.

👉 Mettre un mot sur l'émotion, c'est déjà reprendre du pouvoir.

🔹 JOUR 4 – Faire la différence entre faim et besoin émotionnel

Étape à suivre :

Avant de manger, pose-toi cette question et prends le temps d'y répondre sans trop réfléchir :

📝 **Test simple =**

Ai-je envie de manger un aliment simple ?
(pomme, plat basique)
□ Oui □ Non

Ai-je envie d'un aliment précis et réconfortant ?
□ Oui □ Non

📝 **Conclusion =**

Ce que cette envie représente plutôt :

□ Une faim physique

□ Un besoin émotionnel

Mot-clé qui résume cette envie :
_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

Si c'est très précis et urgent, ce n'est probablement pas de la faim.

👉 Tu apprends à reconnaître le vrai signal de ton corps.

🔹 JOUR 5 – Relier les points

Étape à suivre :

Prends 10 minutes au calme.

Complète cette phrase :

“Quand je “ressens telle ou telle émotion” _____, j’ai tendance à manger _____.”

Fais-le pour 2 ou 3 situations ou ressentis maximum

Exemple :

“Quand je suis fatiguée le soir, j’ai tendance à manger sucré.”

Tes notes :

“Quand je _____, j’ai tendance à manger _____.”

“Quand je _____, j’ai tendance à manger _____.”

👉 Bravo ! Tu viens d’identifier tes premiers kilos émotionnels.

🎯 Bilan de la phase 1

A la fin du jour 5, tu es déjà mieux informé(e) sur :

- **comprendre** tes automatismes
- savoir ce qui **déclenche tes envies**
- **cesser** de te croire “sans volonté”
- comment agir **sans te forcer**

👉 La transformation commence par la compréhension, jamais par la contrainte.



Témoignage : Camille, 32 ans

Camille a toujours mangé un petit snack le soir devant la télévision, sans vraiment réfléchir. Elle commence par observer ce qu'elle fait et ce qu'elle ressent, sans changer quoi que ce soit.

Elle note l'heure, ce qu'elle mange et ce qu'elle ressent.
Un soir, elle écrit : "Je mange des biscuits. Je suis fatiguée et un peu stressée par ma journée de boulot."
Un autre soir :
"Je prends un carré de chocolat. Je me sens seule et je m'ennuie."

Au fil des jours, Camille commence à voir un vrai motif : la plupart des envies de grignoter viennent de ses émotions, pas de sa faim.

Elle réalise qu'elle mange souvent par automatisme, surtout quand elle est stressée ou fatiguée.
Elle commence à mettre de la conscience sur ses habitudes.

Elle ne change pas encore son comportement, mais cette prise de conscience lui donne le contrôle pour la phase suivante.

💡 ASTUCE : l'étape 1 ne consiste pas à arrêter de manger.
Elle consiste juste à observer et noter, pour que le changement futur soit facile et naturel.



🔥

Phase 2
Désamorcer
(Jours 6 à 15)

🎯 **Objectifs de la phase 2 :**

👉 Calmer les envies émotionnelles dès qu'elles apparaissent
👉 Installer des réflexes automatiques pour ne pas céder aux envies
👉 Apprendre à gérer les émotions autrement que par la nourriture



🔹 JOUR 6 – Prendre conscience de l’envie

Étape à suivre :

Quand une envie apparaît, arrête toi 5 secondes.

Observe : où la ressens-tu plus précisément dans ton corps ?
Dans le ventre, la gorge, le cœur ? Ailleurs ?

Note mentalement ou ici ce que tu ressens :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

👉 L’objectif est de voir l’envie sans la juger ni céder immédiatement.



🔹 JOUR 7 – La mini pause émotionnelle

Étape à suivre :

Dès que tu sens l'envie monter, fais une **pause** de 2 à 3 minutes.

Respire profondément 5 fois, en inspirant par le nez et expirant par la bouche.

Demande-toi :
"Ai-je vraiment faim ou est-ce mon émotion qui parle ?"

Pour les 8 jours à venir (Jours 7 à 15), voici un tableau pour t'aider à visualiser tes journées. Concrètement, entoure le smiley "content" si tu as réussi à contrôler une fringale émotionnelle ou entoure le smiley si tu as craqué.

Encore une fois, pas de jugement, juste une visualisation !

Si tu veux aller plus loin, tu peux également ajouter l'émotion de la liste vue en JOUR 3 (stress, fatigue, tristesse, colère, vide, ennui, surcharge mentale, solitude, découragement, pression intérieure, frustration, anxiété, manque de sens, besoin de réconfort, tensions accumulées, émotions retenues, trop-plein que tu ne sais plus où déposer).

👉 La pause te permet de décaler la réaction automatique.

JOUR	Fringale contrôlée?	Émotion(s) ressentie(s)
JOUR 7		
JOUR 8		
JOUR 9		
JOUR 10		
JOUR 11		
JOUR 12		
JOUR 13		
JOUR 14		
JOUR 15		



🔹 JOUR 8 – Boire un verre d’eau ou marcher

Étape à suivre :

Avant de céder à l’envie, bois un grand verre d’eau ou fais quelques pas.

Observe si l’envie diminue après 2 minutes.

JOUR	🥛1	🥛2	🥛3	🥛4	🥛5	🥛6	🥛7	🥛8	🥛TOTAL
J8									
J9									
J10									
J11									
J12									
J13									
J14									
J15									

👉 Ton corps peut confondre soif et faim, et bouger ou respirer aide à calmer l’émotion.

🔹 JOUR 9 – Nommer l’émotion

Étape à suivre :

Quand tu sens l’envie persistante, mets un mot sur ce que tu ressens : tristesse, stress, fatigue, colère, ennui…

Écris-le rapidement si tu veux.



👉 Mettre un mot sur l’émotion diminue son pouvoir sur toi.

🔹 JOUR 10 – Les encas S.O.S

Étape à suivre :

Tu trouveras à la page suivante une liste d'encas (non exhaustive) pour t'aider à bâtir tes S.O.S 🙂

Chaque aliment ou encas a été au maximum adapté à une émotion ressentie. Toutefois, il est essentiel que tu te concentres sur ce qui te fait plaisir avant tout.

Sur la semaine à venir, ajoute tes préférés à ta liste de courses !



👉 Cela remplace le grignotage compulsif par un choix conscient.

Ce que tu ressens	En cas de secours	En quoi ça aide
😳 Stress / anxiété	🥜 Amandes ou noix	Le magnésium apaise le système nerveux
😴 Fatigue intense	🍌 Banane	Soutient l'humeur, énergie rapide
😔 Tristesse / vide	🍎 Pomme + chocolat noir	Réconfort émotionnel + plaisir conscient
😤 Colère / tension	🥕 Légumes croquants+ houmous	Le croquant aide à libérer la pression
🌀 Surcharge mentale	🍲 Soupe ou bouillon chaud	Contenant, rassurant, effet cocon
🧠 Trop de pensées	🍵 Tisane / boisson chaude	Invite au ralentissement
💔 Besoin de réconfort	🥛 Fromage blanc + cannelle	Douceur, sécurité intérieure
😣 Frustration	🍿 Popcorn nature	Volume, mâche, sans excès
🍯 Envie de sucre urgente	🍓 Fruits rouges	Plaisir sucré léger, sans pic
😞 Découragement	🍞 Tartine + purée d'amandes	Sensation de soutien et d'ancrage
🌧️ Besoin de cocooning	🥥 Yaourt coco nature	Effet enveloppant et rassurant
😬 Pression intérieure	🌿 Olives	Coupe l'envie de salé compulsif

🔹 Jour 11 – Observer sans culpabiliser

Étape à suivre :

Si tu manges émotionnellement malgré les pauses,
observe ce qui s'est passé :
"Quelle émotion était trop forte ?"

Note la simplement, sans te juger.

_____
_____
_____
_____

👉 Chaque observation te rend plus consciente et plus libre.

🔹 JOUR 12 – Respirer et libérer

Étape à suivre :

Prends 3 minutes pour respirer profondément et visualiser l'émotion comme une bulle qui s'éloigne de toi.

Ne la bloque pas, laisse la passer.

👉 Cette technique aide ton cerveau à ne plus confondre émotion et nourriture.

🔹 JOUR 13 – Se reconnecter à son corps

Étape à suivre :

Avant chaque repas, ferme les yeux 10 secondes.

Demande-toi :
“Suis-je vraiment affamé(e) ou est-ce une émotion qui parle ?”

Observe les sensations dans ton ventre et ton énergie.

👉 Tu apprends à manger avec conscience.

🔹 JOUR 14 – Préparer son environnement

Étape à suivre :

Range les aliments ultra-transformés hors de portée.

Place tes encas sains visibles.

👉 Ton environnement devient un allié pour désamorcer les envies avant qu’elles n’apparaissent.

🔹 JOUR 15 – Résumé et suivi

Étape à suivre :

Note les situations où tu as réussi à désamorcer une envie.

_____
_____
_____

Note les émotions qui restent difficiles à gérer.

_____
_____
_____

Célèbre chaque petite victoire, même minime.

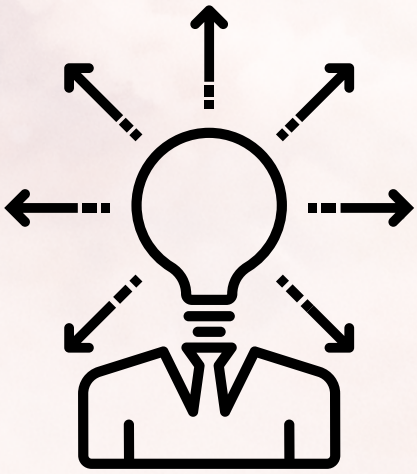


👉 Tu as maintenant des outils pour calmer tes envies émotionnelles, et tu es prêt(e) à passer à la Phase 3 Installer les nouvelles habitudes !

🎯 Bilan de la Phase 2

À la fin du jour 15 :

- Tu sais observer tes envies avant d’agir
- Tu peux calmer tes réactions émotionnelles sans grignoter
- Tu as commencé à **prendre le contrôle de ton corps et de tes choix alimentaires**
- Tu es prêt(e) à installer des **habitudes durables et conscientes**



Témoignage – Julien, 38 ans

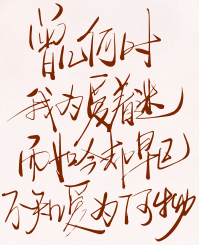
« Depuis plus de 10 ans, je portais en moi le deuil de mon grand-père sans vraiment en avoir conscience. Je me sentais souvent triste et j'avais pris du poids sans comprendre pourquoi, malgré plusieurs tentatives de régimes.

En commençant ce programme, j'ai rapidement réalisé que mes kilos étaient liés à des émotions non exprimées. La première étape m'a appris à observer mes envies et à distinguer la faim réelle de la faim émotionnelle, ce qui a été une vraie révélation.

Grâce aux micro-pauses et aux outils proposés, j'ai appris à m'arrêter avant de manger, à respirer et à identifier ce que je ressentais. J'ai compris que derrière certaines envies se cachaient la tristesse et la nostalgie liées à mon grand-père, et j'ai pu les accueillir sans culpabilité.

Au fil des semaines, j'ai mis en place des rituels simples qui m'ont aidé à apaiser mes émotions et à manger plus consciemment. Peu à peu, mes envies compulsives se sont atténuées et je me suis senti plus léger, autant physiquement qu'émotionnellement.

Après 30 jours, je me sens plus serein, plus libre, et surtout équipé d'outils concrets pour continuer à avancer. Ce programme a été pour moi une véritable libération émotionnelle et physique. »



🔥

Phase 3
Installer
(Jours 16 à 25)

🎯Objectifs de la phase 2 :

👉 Calmer les envies émotionnelles dès qu'elles apparaissent
👉 Installer des réflexes automatiques pour ne pas céder aux envies
👉 Apprendre à gérer les émotions autrement que par la nourriture



🔹 JOUR 16 – Renforcer la conscience corporelle

Ce que tu fais :

Avant chaque repas, prends 1 minute pour fermer les yeux et respirer profondément.

Observe ton ventre :
est-il vide, légèrement rassasié ou déjà plein ?

Note mentalement ou ici ce que tu ressens.

_____
_____
_____
_____
_____

👉 Tu renforces ton écoute corporelle et apprends à manger en conscience.

🔹 JOUR 17 – Créer un rituel anti-grignotage

Ce que tu fais :

Dès que l'envie émotionnelle apparaît, fais une action courte et apaisante : boire un grand verre d'eau, marcher 2 minutes ou respirer profondément.

Observe si l'envie diminue avant de manger.
👉 Tu transformes le réflexe "manger" en réflexe conscient.

🔹 Jour 18 – Tenir un mini-journal émotionnel

Ce que tu fais :

Note chaque situation où tu as ressenti une envie émotionnelle :

L'émotion exacte que tu as ressentie.

Ta réaction (pause, encas sain, protocole SOS…).

Le résultat :

👉 Cela te permet de voir tes progrès et d'identifier tes schémas.

🔹 Jour 19 – Encadrer tes repas

Ce que tu fais :

Prépare tes repas à l'avance si possible.

Mange à table, sans téléphone ni écran.

Observe chaque bouchée :
goût, texture, sensations dans ton ventre.

👉 Tu apprends à manger lentement et consciemment, ce qui réduit les envies impulsives.

🔹 Jour 20 – Se reconnecter à ses émotions autrement

Ce que tu fais :

Quand une émotion difficile apparaît, ne te précipite pas sur la nourriture.

Essaie de l'exprimer autrement :
écrire, parler à un ami, marcher, écouter de la musique.

👉 Tu apprends à exprimer tes émotions sans compenser par la nourriture.

🔹 Jour 21 – Installer un encas S.O.S sain

Ce que tu fais :

Tu as pu te fournir, tester, adapter, une partie de la lise d'encas.

Il est temps désormais d'en choisir 3 et de les conserver à disposition en cas de besoin.

Si cela arrive, mange le en pleine conscience, sans distraction.

👉 Cela remplace le grignotage compulsif par un choix nourrissant et conscient.

🔹 JOUR 22 – Répéter les micro-pauses

Ce que tu fais :

Chaque fois qu'une envie apparaît, prends 1 à 2 minutes pour :

Respirer profondément.

Poser une main sur ton ventre.

Répéter une phrase du protocole "urgence émotionnelle" en bonus.

👉 La répétition installe le nouveau réflexe dans ton corps et ton cerveau.

🔹 Jour 23 – Observer les améliorations

Ce que tu fais :

Note les situations où tu as réussi à désamorcer une envie émotionnelle.

Note les émotions que tu gères mieux qu'avant.

👉 Cela renforce ta confiance et ton autonomie face aux envies.

🔹 Jour 24 – Renforcer la conscience des déclencheurs

Ce que tu fais :

Observe encore tes déclencheurs :
stress, fatigue, ennui, solitude…

Essaie de prévenir les envies avant qu'elles n'arrivent avec une mini-action apaisante ou un encas sain.

👉 Tu prends de plus en plus de contrôle sur tes réactions.

🔹 Jour 25 – Célébrer tes habitudes

Ce que tu fais : note toutes tes petites victoires !

Moments où tu as calmé tes envies :

_____
_____
_____

Moments où tu as mangé en pleine conscience :

_____
_____
_____

Moments où tu as exprimé tes émotions autrement :

_____
_____
_____

👉 Félicite toi sincèrement pour chaque réussite.
Tu viens d'installer des habitudes durables et apaisantes, prêtes à durer dans le temps.

🎯 Bilan de la Phase 3

À la fin du jour 25 :

- Tu sais gérer tes **envies émotionnelles avec des réflexes simples**
- Tu manges en **pleine conscience** et sans culpabilité
- Tu commences à **libérer ton corps des kilos émotionnels**
- Tu es prête pour la **Phase 4 – Stabiliser**, qui va solidifier tes nouvelles habitudes



Témoignage : Claire, 65 ans

« Quand j'ai pris ma retraite, je pensais que ça serait un soulagement.
En réalité, ça m'a complètement déstabilisée. J'étais toujours active, toujours dans le faire.

Et d'un coup, plus rien.
Les journées sont devenues longues, silencieuses. Je me suis sentie vide, inutile par moments. Je n'avais jamais imaginé me retrouver autant perdue. Sans m'en rendre compte, la nourriture a commencé à combler ce vide. Pas par excès, mais par réflexe.

Je me sentais lourde, fatiguée, et surtout très dure avec moi-même. Ces 30 jours ont changé beaucoup de choses.
J'ai appris à m'arrêter, à m'écouter vraiment. Les envies automatiques se sont calmées, la culpabilité aussi. J'ai commencé à me respecter à nouveau.

Aujourd'hui, je me sens plus légère, plus stable intérieurement. Et cerise sur le gâteau, j'ai perdu quasi 3 kilos !
J'ai compris que cette période de ma vie n'était pas une fin, mais un ajustement. Et surtout, que je pouvais la vivre autrement, avec plus de douceur. »



🔥

Phase 4
Stabiliser
(Jours 26 à 30)

🎯Objectifs de la phase 4 :

👉 Solidifier tes nouvelles habitudes
👉 Maintenir tes réflexes face aux envies émotionnelles
👉 Intégrer ces changements dans ton quotidien sur le long terme



🔹 JOUR 26 – Revue des progrès

Ce que tu fais :

Fais un mini-bilan et note 3 petites victoires :

Un moment où tu as désamorcé une envie émotionnelle.

Une fois où tu as choisi un encas sain ou attendu.

Une action consciente qui t'a fait du bien.

👉 Voir tes succès renforce motivation et confiance.

🔹 Jour 27 – Routine "check-in rapide"

Ce que tu fais :

Chaque matin :

Respire 1 minute profondément.

Note une intention pour la journée.
(ex : "Je mange en conscience" ou "Je prends deux pauses émotionnelles").

👉 Cette mini-routine prépare ton mental et ton corps pour la journée.



🔹 JOUR 28 – Consolidation du protocole SOS

Ce que tu fais :

Applique le protocole “urgence émotionnelle” à chaque envie, même petite.

Répète mentalement tes phrases préférées.

Si tu craques, observe sans culpabilité ce qui s’est passé.

👉 L’objectif : que le protocole devienne automatique et naturel.

🔹 Jour 29 – Ajuster les encas

Ce que tu fais :

Vérifie ta liste d’encas SOS.

Remplace les encas que tu n’aimes pas ou qui ne fonctionnent pas.

Teste un nouvel encas sain que tu apprécies.

👉 Tu stabilises tes solutions concrètes pour toutes les situations et envies émotionnelles.

🔹 JOUR 30 – Journal de fin de journée & gratitude

Ce que tu fais :

Note ton humeur, ton énergie et ton appétit.

_____

Identifie un moment où tu as été maître de tes choix.

_____

Note si tu as appliqué ton protocole SOS.

_____

Avant de dormir, dis-toi :
“J’ai pris soin de moi et de mon corps aujourd’hui.”

_____

Note une chose pour laquelle tu es reconnaissant(e).

_____



👉 La bienveillance et la gratitude renforcent stabilité émotionnelle et motivation durable.

🎯 Bilan de la Phase 4

- Tu as des **réflexes automatiques** pour gérer tes envies émotionnelles
- Tu manges en **conscience**, sans lutte ni culpabilité
- Tu te sens plus **léger(e)** et confiant(e) dans tes choix alimentaires
- Tu es prêt.e à **maintenir ces habitudes sur le long terme**



Sophie, 39 ans

« Le plus dur pour moi a été de m'arrêter quand l'envie de manger arrivait. J'avais l'impression de perdre du temps. Mais en prenant ce temps, j'ai compris que je n'avais pas faim. Aujourd'hui, je mange moins par automatisme et je me sens beaucoup plus en paix. »

Rémy, 54 ans

« J'ai eu du mal avec l'écriture au début. Mettre des mots sur ce que je ressentais me mettait mal à l'aise. J'ai même sauté quelques exercices. Et pourtant, c'est ce qui m'a le plus aidé à comprendre mes déclencheurs et à arrêter de me juger. »

Nathalie, 46 ans

« Il y a eu des jours où j'ai eu l'impression que ça ne marchait pas. Les anciennes habitudes revenaient, surtout quand j'étais fatiguée. Mais j'ai appris à ne plus me punir. Petit à petit, les envies ont perdu de leur force. »





Chapitre final

Tu es arrivé(e) au terme de ce parcours de 30 jours. Prends un instant pour respirer… et mesurer tout le chemin que tu as parcouru. Ce que tu as accompli n’est pas anodin.

Tu n’as pas simplement essayé de « perdre du poids » : tu as transformé ta relation à tes émotions, à ton corps et à la nourriture.

Ce dernier chapitre n’est pas une fin. C’est une mise au point consciente, une étape pour ancrer durablement tout ce qui fonctionne pour toi.

🔹 1. Ce que tu as appris sur toi-même

Au fil de cet ebook, tu as appris à :

- Reconnaître tes déclencheurs émotionnels
- Faire la différence entre faim physique et faim émotionnelle
- Mettre de la conscience là où, avant, il y avait des automatismes

Exercice – prise de conscience = Prends quelques minutes pour répondre par écrit :

- Quelles émotions déclenchaient le plus souvent tes envies de manger ?

_____
_____
_____

- Dans quelles situations réagis tu différemment aujourd'hui ?

_____
_____
_____

- Qu'as-tu découvert sur ton fonctionnement émotionnel ?

_____
_____
_____

💡 **Astuce : Il n'y a pas de « bonne » ou « mauvaise » réponse : Il y a ta vérité !**

🔹 2. Les comportements que tu as changés

Même si cela ne te paraît pas spectaculaire, tu as sûrement :

- Ralentit ta façon de manger
- Créé des pauses avant de grignoter
- Mis en place des rituels (respiration, mouvement, écriture)
- Fait des choix plus conscients, sans te forcer

Exercice – bilan comportemental = Complète ces phrases :

- Avant, je faisais souvent : _____
- Aujourd'hui, je fais davantage : _____

Un comportement dont je suis fier(e) : _____



👉 Ces changements sont tes fondations pour un bien-être durable.

🔹 3. Ce qui fonctionne pour toi (et ce qui fonctionne moins)

Tout ne marche pas de la même façon pour tout le monde.
C'est parfaitement normal !

Exercice – ajustement de ta liste personnelle :

- Ce qui fonctionne vraiment pour toi (habitudes, exercices, routines) :

  _____
  _____
  _____

- Ce que tu as moins aimé ou moins utilisé :

_____
_____
_____

- Pose-toi cette question clé :

« Si je ne gardais que 3 habitudes de ces 30 jours, lesquelles auraient le plus d'impact sur mon bien-être ? »

1:

_____

2:

_____

3:

_____

💡 Astuce : La simplicité est ton alliée.

🔹 4. Ce que tu choisis de continuer… ou d’arrêter
Tu es maintenant en capacité de choisir consciemment.

À continuer :

- Les pratiques qui t’apaisent
- Les aliments qui te nourrissent vraiment
- Les mouvements qui te font du bien

À arrêter progressivement :

- La culpabilité
- Les automatismes alimentaires
- Le discours intérieur dur et jugeant

Exercice – engagement personnel :

Écris noir sur blanc :

« À partir d’aujourd’hui, je choisis de continuer à
_____
et d’arrêter de
_____ »

Signe le et date le.
C’est ton engagement envers toi-même.



🔹 5. Ta récompense : reconnaître ta transformation

Ta récompense n'est pas seulement sur la balance.

Elle est aussi dans :

- Une relation plus douce avec ton corps
- Une meilleure écoute de tes besoins
- Une sensation de calme et de contrôle retrouvé
- Une confiance nouvelle

Exercice – célébration = Réponds à ces questions :

- De quoi es-tu le(la) plus fier(e) aujourd'hui ?

- Qu'est-ce qui a changé dans ton quotidien ?

- Comment te sens-tu émotionnellement par rapport au début ?

👉 **Offre toi une vraie récompense** : un moment pour toi, un massage, une sortie, un objet symbolique… quelque chose qui marque ton passage vers une nouvelle version de toi-même.
Tu n'es pas « en régime ».
Tu es sur ton chemin.
Tout ce que tu as mis en place durant ces 30 jours peut t'accompagner bien au-delà, à ton rythme, avec bienveillance.
Célèbre chaque pas. Tu as déjà accompli quelque chose d'énorme.

Continue. Avance. Et surtout… sois fier(e) de toi 🌱



BRAVO !

Et encore bravo pour ce que tu as accompli !
Ces 30 jours ne sont pas juste un programme pour perdre des kilos : c'est un cheminement pour reprendre le contrôle sur ton corps et tes émotions.

Chaque micro-pause, chaque encas choisi, chaque moment où tu as observé tes envies est une victoire. Ces petites victoires s'accumulent et te rendent plus libre, plus léger(e), plus confiant(e).

Rappelle toi : ce n'est pas la perfection qui compte, mais la constance et la bienveillance envers toi-même. Tu as maintenant tous les outils pour continuer, pour apaiser tes émotions et pour vivre ton corps et ton esprit en harmonie.

Ne lâche rien et garde confiance : ce que tu as accompli ces 30 derniers jours est un vrai pas vers ton bien-être durable.

Céline H.



BONUS :

Protocole “Urgence émotionnelle” (2 minutes)

Objectif : stopper immédiatement une envie de manger émotionnelle, sans culpabilité, avec un réflexe simple.

Étapes du protocole (moins de 2 minutes)

1. **Pause immédiate**

Arrêtez tout, posez vos pieds au sol, respirez profondément 3 fois

2. **Nommer l’envie**

Dites mentalement : “J’ai une envie émotionnelle.”

3. **Identifier l’émotion dominante**

Choisissez un mot : stress, fatigue, ennui, tristesse, colère, solitude…

4. **Répéter une phrase clé**

Choisir une parmi les 10 ci-dessous



Étape finale : Ancrage

- Inspirez profondément, expirez, puis continuez votre activité ou choisissez une alternative saine (boisson chaude, étirement, marche courte…).

- Répétez ce protocole à chaque envie, même si vous craquez parfois.

🎯 Pourquoi ça fonctionne

- Les phrases coupent le réflexe automatique

- Elles permettent de reconnaître l'émotion

- Elles remplacent la culpabilité par la bienveillance et le contrôlée paragraphe



BONUS :

Encas S.O.S à imprimer pour ton frigo (ou ailleurs !)

Objectif :

avoir toujours sous la main des encas sains et variés

Encas	Bénéfices principaux	Calories indicatives
🥜 Poignée d'amandes ou de noix	Apaise le stress, coupe les fringales, nourrit le système nerveux	≈ 150–180 kcal
🥣 Yaourt nature (ou végétal) + graines de chia	Satiété durable, digestion soutenue, glycémie plus stable	≈ 120–160 kcal
🍎 Pomme + 1 carré de chocolat noir (≥70 %)	Plaisir sans excès, réconfort émotionnel	≈ 130–160 kcal
🥕 Bâtonnets de légumes + houmous	Croquant rassasiant, fibres, sensation de vrai encas	≈ 100–150 kcal
🥚 Œuf dur	Très nourrissant, évite le grignotage compulsif	≈ 70–80 kcal
🍌 Banane	Soutient l'humeur, énergie rapide, anti-fatigue	≈ 90–110 kcal
🍞 Tartine pain complet + purée d'amandes	Sécurité intérieure, calme les fringales émotionnelles	≈ 180–220 kcal
🥛 Fromage blanc + cannelle	Régule l'appétit, douceur sans sucre ajouté	≈ 80–120 kcal
🍓 Fruits rouges	Antioxydants, plaisir sucré léger	≈ 40–70 kcal
🍵 Soupe ou bouillon chaud	Réconfort immédiat, apaise les tensions	≈ 50–100 kcal
🥥 Yaourt végétal coco nature	Douceur, satiété, effet cocooning	≈ 120–150 kcal

Encas	Bénéfices principaux	Calories indicatives
🌿 Poignée d'olives	Bons gras, coupe l'envie de salé	≈ 100–130 kcal
☕ Boisson chaude (tisane, rooibos, cacao léger)	Apaise, aide à distinguer faim / émotion	≈ 0–60 kcal
🍐 Poire	Douce pour la digestion, rassasiante	≈ 80–100 kcal
🍇 Raisin (petite grappe)	Plaisir, énergie rapide, évite la frustration	≈ 90–120 kcal
🥜 Purée de cacahuète (1 c. à s.)	Satiété, rassure le système nerveux	≈ 90–110 kcal
🧀 Fromage (petite portion)	Coupe net les fringales, stabilisant	≈ 80–120 kcal
🍚 Galette de riz + purée d'oléagineux	Apaisant, calme les envies de sucre	≈ 100–140 kcal
🥑 Demi-avocat citronné	Bons gras, rassasiant, nourrissant	≈ 120–160 kcal
🍠 Patate douce cuite (petite portion)	Réconfort profond, énergie stable	≈ 90–120 kcal
🍿 Popcorn nature	Volume, plaisir sans excès	≈ 80–100 kcal
🍫 2 carrés de chocolat noir (≥70 %)	Réconfort émotionnel, plaisir conscient	≈ 110–130 kcal